



English

پښتو / Pashto

Long COVID: Brain fog

Brain fog is not a medical term but used to describe a range of symptoms including:

- poor concentration
- feeling confused
- thinking more slowly than usual
- fuzzy thoughts
- forgetfulness
- lost words
- mental fatigue

Brain fog can feel similar to the effects of sleep deprivation or stress. It's not the same as dementia and does not mean structural damage to the brain.

اوږد کویډ: مغزي اختلال

مغزي اختلال یوه طبي اصطلاح نه ده خو یو شمېر نښو تشریح کولو لپاره کارول کېږي چې لاندیني په کې شامل دي:

- کمزوری تمرکز
- د مغشوشتیا احساس
- له عادي حالت څخه ډېر ورو فکر کول
- مبهم فکرونه
- هېرول
- ورک لغتونه
- عصبي کمزوري

مغزي اختلال کېدای شي د خوب کمښت یا فشار اغېز ته ورته احساس ولري. دا لېونتوب ته ورته نه ده او مغزو ته د جوړښتي زیان په معنی نه دی.

<p>People usually recover from brain fog. You may get similar symptoms after other infections, a minor head injury or during the menopause. Brain fog is also common if you have depression, anxiety or stress.</p> <p>While recovering from coronavirus (COVID-19), some people experience brain fog. Symptoms may vary and change over time. It's not just people who were hospitalised with coronavirus who can develop brain fog. It's a common part of long COVID.</p> <p>Anxiety, low mood and fatigue all play a role in affecting how your brain functions.</p>	<p>خلک اکثره مغزي اختلال څخه بېرته رغېږي. تاسې کېدای شي بلې ناروغۍ، د سر کوچنۍ ټپ يا د شنډېدو په اوږدو کې ورته نښې ولرئ. که ژور خپګان، اضطراب يا فشار ولرئ هم مغزي اختلال عام وي.</p> <p>له کورونا وایرس (کووېډ-19) څخه بېرته رغېدو پر مهال، ځینې خلک مغزي اختلال تجربه کوي. نښې توپیر لري او د وخت په اوږدو کې بدلېږي. یوازې هغو خلکو کې چې د کورونا وایرس له امله روغتون کې بستر شوي مغزي اختلال نه رامنځته کېږي. دا د اوږد کووېډ عادي برخه ده.</p> <p>اضطراب، د خپګان احساس او ستړیا ستاسې د مغزو فعالیت اغېزمنولو کې مهم رول لوبوي.</p>
<p>How to help brain fog</p> <p>There are some things you can do to help manage your symptoms.</p> <p>Do</p> <ul style="list-style-type: none"> • stay hydrated • get enough sleep • take regular exercise, ideally outside • eat a healthy, balanced diet • keep to a healthy weight 	<p>مغزي اختلال سره څنګه مرسته کولی شو</p> <p>ځینې کارونه شته چې خپلو نښو مدیریت کې مرستې لپاره یې کولی شئ.</p> <p>ترسره کړئ</p> <ul style="list-style-type: none"> • ډېر مایعات وڅښئ • په کافي اندازه خوب وکړئ • په غوره توګه بهر کې منظم ورزش وکړئ • صحي، متوازن خواړه وخورئ • صحي وزن وساتئ • مراقبه وازمویئ

- try meditation
- take regular breaks
- do things you enjoy – for example socialising with friends and family
- stick within low-risk alcohol drinking guidelines
- stop smoking if you smoke

Read about [low-risk alcohol drinking guidelines and stopping smoking](#).

You can speak to your employer about what [reasonable adjustments](#) can be made to help you at work.

If you're having memory problems, it can help to:

- plan and pace your day
- have a daily routine that works well for you
- use reminder apps or post-it notes if needed to write important information down
- remove distractions if you can
- keep using your memory – try to not rely on lists for all tasks

[Conserving your energy](#) can also help with brain fog.

• منظمه دمه وکړئ

• هغه کارونه وکړئ چې ورڅخه خوند اخلي – د مثال په توګه ملګرو او کورنۍ سره معاشرت

• د تيب خطر الکول څښلو لارښوونو کې دننه پاتې شئ

• سګرېټ څښل بند کړئ که يې څښئ

د [تیب خطر الکول څښلو لارښوونې او سګرېټ څښل پریښودلو](#) په اړه ولولئ.

تاسې په دې اړه چې تاسې سره کار کې مرستې لپاره کوم [مناسب اصلاحات](#) کېدلی شي خپل استخدام کوونکی سره خبرې وکړئ.

که د یادښت ستونزې لرئ، دا له تاسې سره مرسته کولی شي:

• خپله ورځ پلان او تنظیم کړئ

• ورځني فعالیتونه چې تاسې ته ښه وي ولرئ

• که د مهمو معلوماتو لیکلو ته اړتیا وي د یادونې کارپالونه یا پوست کولو یادښتونه وکاروئ

• که کولی شئ فکر ګډوډونکي لري کړئ

• خپلې حافظې کارولو ته ادامه ورکړئ – هڅه وکړه ټولو کارونو لپاره لیستونو باندې تکیه ونه کړئ

[خپله انرژي ساتل](#) قوت یا طاقت

<p>Speak to you GP practice if:</p> <ul style="list-style-type: none"> • your brain fog is not improving • brain fog is affecting your day to day life • you're worried about your symptoms 	<p>په لاندې صورت خپل عمومي ډاکټر سره خبرې وکړئ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ستاسې مغزي اختلال نه بڼه کېږي • مغزي اختلال ستاسې ورځنۍ ژوند اغېزمنوي • خپلو نښو په اړه اندېښمن یاست
<p>For more information in Pashto go to www.nhsinform.scot/translations/languages/pashto</p>	<p>په پښتو ژبه د نورو معلوماتو لپاره www.nhsinform.scot/translations/languages/Pashto ته مراجعه وکړئ.</p>
<p>January 2022</p>	<p>جنوري 2022</p>